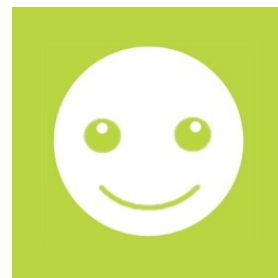


The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'L' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with a thick orange border, and a pattern of small orange dots is visible in the corners outside the circle.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





# Wiederholung Sitzung 13

Unterstützung und Sabotage

Thema Sitzung 14:  
Umgang mit Stress



# Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Unterstützungswünsche



Meine Unterstützungswünsche

Wobei benötige ich Unterstützung?	Wer könnte mich unterstützen?	Wie könnte die Unterstützung aussehen?	Wie könnte ich mich revanchieren?
↓	↓	↓	↓
<b>Wofür wollte ich Unterstützung?</b>	<b>Wer hat mich unterstützt?</b>	<b>Wie sah die Unterstützung aus?</b>	<b>Wie habe ich mich revanchiert?</b>



# Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Zu wie viel Prozent konnte Ihr/e  
Partner/in

- (1) seine/ihre Ernährungspläne
- (2) seine/ihre Bewegungspläne

in den Wochen seit der letzten  
Sitzung verwirklichen?



# Stress besteht aus ...

Stressoren

Gedanken

Stressreaktionen



# Aufgaben für Zuhause

Anwenden des persönlichen  
Stressmanagements

Umsetzen der persönlichen  
Pläne unter Anwendung des  
Barrierenmanagements

Optional: Planverwirklichungen

The logo features two red right-pointing triangles on the left. To their right is the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a sans-serif font. The letters 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are red, while 'i', 'i', and 'S' are orange. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with a thick orange border. The area outside the circle is filled with a pattern of orange dots of varying sizes.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

[www.mobilis-programm.de](http://www.mobilis-programm.de)